KENA cocina

Ocasiones especiales

POSTRES para celebrar

Más de 60 recetas

Todos los estilos:

- Mexicano
- Oriental
- Tradicional
- Minimalista
- Hawaiano

Menús para 2 y hasta 20 personas

¡Para lucirte!

Ideas prácticas

Nuevas y originales

Consejos fáciles

0 74470 56628 1 00041

$30

www.grupoarmonia.com.mx

grupo editorial armonía

Tiempo de preparación: 25 minutos aproximadamente.

Entomatadas de pollo Campbell's®

INGREDIENTES

1 lata de Crema de Tomate Campbell's® (430 grs).
1 pechuga de pollo cocida y deshebrada.
2 dientes de ajo.
6 tomates verdes pelados y lavados.
1/2 cebolla.
1/2 taza de cilantro picado.
1/2 taza de crema.
100 grs. de queso fresco rayado.
Chiles verdes al gusto.
12 tortillas de maíz.
Aceite, el necesario.
Sal y pimienta al gusto para sazonar.

RINDE

4 porciones.

MODO DE PREPARACIÓN

1. Licúa los tomates con la Crema de Tomate Campbell's®, el ajo, la cebolla, el cilantro y los chiles.
2. En una cacerola con 3 cucharadas de aceite fríe la salsa a fuego medio. Déjala hervir 4 minutos.
3. En otro sartén con aceite caliente pasa las tortillas por ambos lados, escurre y sumérgelas en la salsa caliente.
4. Colócalas en platos, rellena con el pollo y sírvelas con crema y queso encima.

TIPS

Si quieres puedes prepararlas dentro de un molde refractario, guárdalo en el refrigerador y hornea antes de servirlo.

Para el mejor papá del mundo

Él merece todo tu amor. Festéjalo con una comida al aire libre.

Por Elsa Carrasco

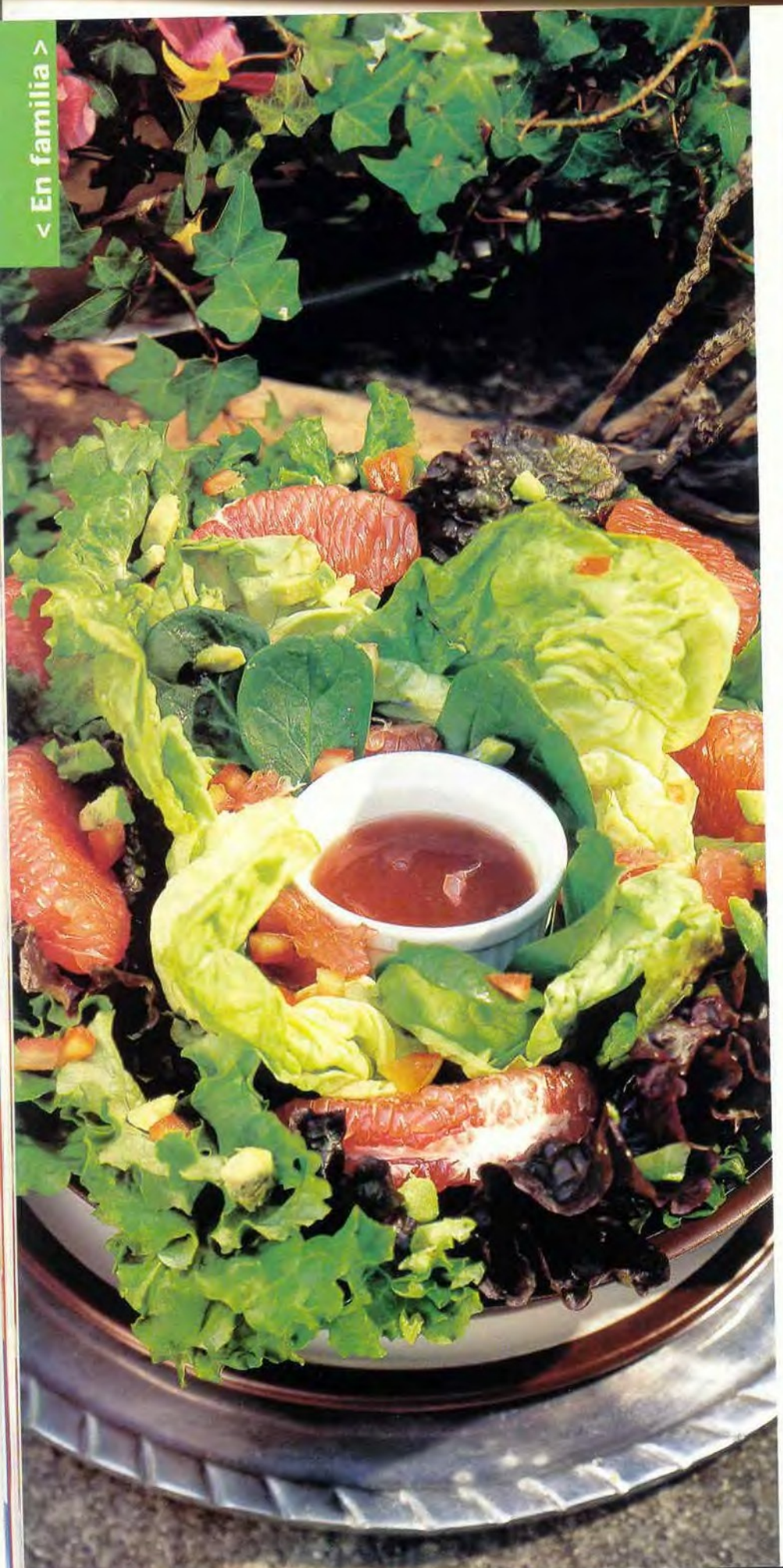
La idea de dedicar un día a los padres surgió en 1910. El padre de Sonoma Smard-dolde había quedado viudo años atrás. Aun cuando él era un veterano de la Guerra Civil que sólo era experto en combate, tuvo que criar sin ayuda alguna a sus seis hijos. Al crecer, Sonoma pensó que su padre merecía el mismo honor que se le reservaba a las madres. Por ello, el 19 de junio de 1910 organizó una fiesta especial para celebrarle su cumpleaños.

Los periódicos locales informaron de la celebración y, con el paso del tiempo, otras ciudades empezaron a imitar el festejo.

En 1924, el presidente Norteamericano Calvin Coolidge apoyó la idea de celebrar un Día Nacional del Padre, el cual fue proclamado años después. Desde entonces, la celebración se esparció rápidamente al resto del continente americano. De forma parecida a lo que ocurre con el Día de las Madres, en Europa el Día del Padre se celebra en marzo, por ser éste el mes consagrado a San José, padre de Jesús. En la mayoría de los países americanos se celebra el tercer domingo de junio.

Para lograr esta decoración:

Ya sea en el jardín o la terraza, coloca un centro de mesa que sea bajo para que no estorbe a la conversación. Puedes optar por uno con mucha hiedra y algunas flores alegres como las azaleas.



Menú para 8 personas

- *Sopa de poblano y pepino*
- *Carne marinada al carbón (pollo, cerdo, res)*
- *Ensalada de papa con salchicha*
- *Ensalada verde con aderezo de frambuesas*
- *Nieve con coulis de mango*

Ensalada verde con aderezo de frambuesa

8 porciones

Para la vinagreta:

- *1/2 taza de aceite de oliva extra virgen*
- *1/4 cucharadita de mostaza*
- *1/2 taza de frambuesas*
- *pimienta*

Para la ensalada:

- *lechugas variadas*
- *espinaca baby*
- *gajos de toronja*

---

1. Para preparar la vinagreta, licua todos sus ingredientes y sazona al gusto.

2. Acomoda las lechugas y las espinacas en un platón. Adorna con los gajos de toronja.

3. Baña con la vinagreta antes de servir.

8 porciones

Sopa de poblano y pepino

Ingredientes:

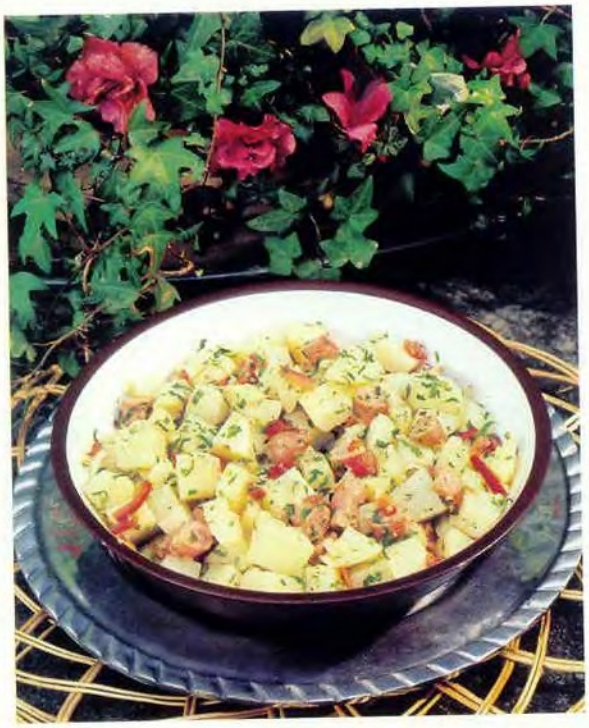
1/4 de cebolla picada
1 diente de ajo
1 barrita (90 g) de mantequilla
2 chiles poblano sudados, desvenados y cortados en tiritas
3 pepinos pelados, sin semillas y en trozos
8 tazas de caldo de pollo
250 ml de crema
• tortillas fritas cortadas en juliana

1. En una cacerola grande, acitrona la cebolla y el ajo en la mantequilla derretida. Cuando la cebolla esté transparente, añade el chile y el pepino. Fríe para que se cuezan.

2. Añade el caldo. Deja a fuego bajo durante 15 minutos. Retira del fuego y deja que se enfríe.

3. Licua y cuela la mezcla. Regresa al fuego, agrega y mezcla la crema que previamente hayas calentado. Salpimienta al gusto.

4. Adorna la sopa con juliana de tortilla o de chile poblano.



Ensalada de papa con salchicha

8 porciones

Ingredientes:

- *6 salchichas cortadas en rodajas*
- *aceite*
- *1/2 cebolla finamente picada*
- *1/2 taza de perejil*
- *1/2 taza de pimiento morrón, cortado en juliana fina*
- *5 papas, cocidas y cortadas en cubos*
- *consomé de pollo*
- *pimienta negra recién molida*

1. Fríe las salchichas en un poco de aceite.

2. Agrega la cebolla. Cuando esté ligeramente acitronada, añade el perejil y el pimiento morrón. Deja cocinar hasta que ablanden un poco.

3. Cuando el pimiento suavice, agrega las papas; mezcla todo. Sazona al gusto con consomé y con pimienta.

Carne marinada

8 porciones

Para el pollo:

- *1/2 taza de miel*
- *1 chorrito de vinagre blanco*
- *2 cucharadas de mostaza (puedes usar tu preferida)*
- *pimienta*
- *4 pechugas de pollo*

Para el cerdo:

- *aceite de oliva*
- *1 chile guajillo, hervido, tostado y desvenado*
- *1 cucharadita de chile piquín*
- *1 chile pasilla, tostado y desvenado*
- *consomé de pollo*
- *4 chuletas de cerdo*

Para la res:

1 taza de aceite de oliva
1/2 taza de cebolla finamente picada
1/4 taza de perejil finamente picado
• pimienta negra recién molida
• consomé de pollo
4 filetes

NOTA: Ten listas las tres carnes con anticipación: Prepara cada una de las marinadas licuando todos sus ingredientes y coloca la respectiva carne en cada una de ellas, una hora antes de comenzar a asarlas. Si vas utilizar un asador con carbón, asegúrate de que esté bien caliente por lo menos media hora antes de que pasen tus invitados a comer. Ya sea a la parrilla o en asador, barniza las planchas con aceite de oliva antes de colocar las carnes.

Ofrece media porción de cada una de las carnes a tus invitados para que puedan disfrutar de los tres sabores.

Nieve con fruta y coulis de mango

Ingredientes

3 litros de nieve
de tus sabores preferidos
(se sugiere que sean de frutas)
- ***fruta fresca, tu preferida, cortada en cubos (mango, zarzamora, carambolo)***

Para el coulis:

2 mangos en rebanadas
- ***azúcar al gusto***
- ***jugo de naranja***

---

1. En una copa individual, coloca una bola de cada uno de los sabores de nieve y alterna con trozos de la fruta entre cada adición.

2. Para el coulis, licua el mango con el azúcar y el jugo de naranja.

3. Baña la copa de helado con el coulis.

Tip ***Puedes sustituir el mango por fresas o kiwis.***

¡Vivan los ni

Cualquier pretexto es bueno para celebrar a los pequeños de la casa con una fiesta llena de color y alegría.

Por Gabriela Garay

En 1954, la Asamblea General de la ONU creó el Día Universal del Niño. El propósito sería promover, una vez al año, un día consagrado a la fraternidad y entendimiento entre los niños y niñas del mundo entero. Desde entonces, más de 100 países lo celebran a pesar de que la fecha varía de acuerdo con el lugar. En nuestro país se festeja el 30 de abril. Por lo general, en el Día del Niño se organizan una serie de actividades culturales, artísticas y de entretenimiento, además de la distribución de regalos en las zonas más pobres. Sin embargo, el propósito va más allá del festejo. El Día del Niño es una oportunidad para recordarle al mundo las necesidades de la infancia, así como informar a los niños sobre todos los derechos que les corresponden (como educación, vivienda y una sana alimentación).

ños!

Para lograr esta decoración:

Utiliza y repite el tema principal en todos los detalles. En este caso los animalitos están ¡hasta en el pastel! Saca copias fotostáticas a color de los motivos. Utilízalas para decorar las bolsitas de regalo. Haz algunas reducciones para pegarlas a los popotes. Para dar más color al lugar donde será la fiesta, decora algunos centros de mesa con papel de China y globos.

Menú para 12 invitados

- *Pastel de chocolate*
- *Bolsitas con nueces*
- *Molletes*
- *Pizzitas*
- *Fruta con gelatina*
- *Agua de sabores*

12 porciones

Molletes

Ingredientes:

12 bolillos pequeños
2 tazas de frijoles refritos
250 g de queso manchego rallado

1. Corta los bolillos en mitades horizontales. Quítales el exceso de migajón.
2. Unta con frijoles la superficie de los panes. Después, cúbrelos con el queso rallado.
3. Calienta los molletes en el horno hasta que el queso se derrita.

Tip ***Si habrá adultos en la fiesta, no olvides tener una buena salsa a la mano.***

10 de mayo:
Día de las Madres

Demuestra tu amor a mamá de la forma más deliciosa posible. Puedes preparar todo con anticipación.

Por Gabriela Olazábal

El antecedente inmediato del festejo del Día de las Madres como hoy lo conocemos se realizó en Inglaterra durante el siglo XVII. Una vez al año, todos los criados recibían un día libre para que visitaran y "sirvieran" a sus madres. No fue sino hasta 1887 que Miers Maytowlessosum, una maestra estadounidense, empezó a promover la idea de una fiesta nacional dedicada a las madres, pero no logró su cometido.

Anna Jarvis, de Philadelphia, tuvo más suerte. El 9 de mayo de 1906 reunió a sus amigos con motivo del reciente fallecimiento de su madre. Deseosa de rendir un homenaje a todas las madres, Jarvis envió cartas a maestros, líderes religiosos y organizaciones gubernamentales para que la apoyaran en su proyecto. En 1914 Woodrow Wilson, entonces presidente de los Estados Unidos, decretó que el segundo domingo de mayo sería declarado como "Día de la Madre".

A inicios de la década de los veinte, el periodista Rafael Alducín, fundador del periódico "Excélsior", descubrió con gusto la celebración durante una visita al país vecino. Sin embargo, creyó que el festejo se daba en una fecha fija y así lo promovió en nuestro país. En México, el primer Día de las Madres se celebró el 10 de mayo de 1922.

12 porciones

Pizzitas

Ingredientes:

2 paquetes de bases pequeñas para pizza
1 frasco de salsa preparada de jitomate
200 g de queso manchego rallado

1. Coloca las bases para pizza sobre una charola para horno previamente enharinada.
2. Cubre las pizzas con salsa de jitomate. Espárceles el queso encima.
3. Hornea las pizzas hasta que el queso se derrita.

Tip ***Acompáñalas con papas fritas.***

12 porciones

Bolsitas con nueces

Ingredientes:

1 k de cacahuates japoneses
1 k de nueces de la India
1 k de pepitas sin cáscara
1 k de garbanzos enchilados

Necesitarás:

- *bolsitas de celofán de varios tamaños*
- *listones de colores*
- *copias a color de algún tema de la fiesta*

1. Mezcla las diferentes nueces en un tazón grande hasta que queden bien revueltas.
2. Vierte las nueces dentro de las bolsitas de celofán.
3. Decora con el listón y con las copias a color del tema de la fiesta.

12 porciones

Fruta con gelatina

Ingredientes:

1 paquete de polvo para preparar gelatina sabor durazno
1 paquete de polvo para preparar gelatina sabor fresa
1 lata de duraznos en almíbar, cortados en cuadritos
1 cajita de fresas, limpias y cortadas en cuadritos

1. Disuelve el polvo para gelatina en la cantidad de agua que se indique en el paquete.
2. Reparte la fruta picada en moldes para gelatina.
3. Vierte la gelatina de durazno sobre los cuadritos de durazno.
4. Vierte la gelatina de fresa sobre los cuadritos de fresa.
5. Refrigera las gelatinas hasta que cuajen.

Pastel de chocolate

12 porciones

Ingredientes:

65 g de cocoa en polvo
3 huevos
1/2 cucharada de extracto de vainilla
235 g de harina
300 g de azúcar
1 1/2 cucharadas de polvo para hornear
1/2 cucharadita de sal
225 g de mantequilla suavizada
1 lata de betún de vainilla
• colorantes vegetales

1. Precalienta el horno a 180° C. Engrasa y enharina el molde que usarás.

2. Disuelve la cocoa en una taza de agua hirviente. Espera a que se enfríe.

3. Combina los huevos, la vainilla y una cuarta parte de la mezcla de cocoa.

4. Mezcla a velocidad baja la harina, el azúcar, el polvo para hornear y la sal. Agrega la mantequilla y el resto de la cocoa.

5. Cuando todos los ingredientes estén incorporados, aumenta la velocidad y bate hasta que la mezcla esponje.

6. Incorpora poco a poco la mezcla de huevo. Bate entre cada adición para que se integre bien.

7. Vierte la mezcla dentro del molde que preparaste. Hornea durante 45 minutos o hasta que al introducir en el centro un palillo éste salga limpio.

8. Divide el betún en porciones. Añade a cada uno los colores vegetales que necesites según el diseño que hayas elegido.

9. Cuando el pastel esté frío, decóralo con el betún coloreado. Aplícalo con una manga y una punta de estrella pequeña.

Tip

Traza en un papel las líneas principales del diseño que deseas para el pastel y márcalas con la duya con betún. Coloca el papel sobre el pastel y frota el revés del papel para trasferir las líneas que necesitas. Rellena con betún de colores.

La petición de mano

Una elegante mesa y un menú inolvidable para celebrar el inicio de una vida en pareja.

Por Elsa Carrasco

La petición de mano, o pedida, es la ceremonia en la que el novio pide formalmente al padre de su novia que le permita casarse con ella. Esta tradición surgió cuando las hijas estaban bajo el dominio de sus padres y cuando la economía, más que el amor, era lo que decidía una boda.

Sin intervención paterna, para una joven resultaba muy difícil conseguir un buen contrato matrimonial. La pedida solía marcar el fin de las negociaciones. Al pedir "la mano" de la novia, el novio solicitaba la potestad marital y dominio sobre la joven. Esto se confirmaba en dos momentos: Cuando el novio colocaba su mano sobre la de su novia, y cuando la novia buscaba el mudo consentimiento de su padre durante la boda.

Hoy en día, la petición de mano sirve para presentar formalmente a los familiares de los novios. Según el protocolo, los padres del novio acuden a la casa de los padres de la novia, quienes presiden la reunión y pagan la comida (dado que puede celebrarse en casa o en un restaurante). Se acostumbra que esa mañana el novio envíe a su novia un ramo de flores blancas como aviso de su visita. En teoría, sólo los padres y hermanos solteros de ambos están obligados a asistir a la reunión.

Parte importante de la tradición es el intercambio de regalos. El novio debe darle a su novia un anillo, de preferencia con un brillante. La novia corresponde con un buen reloj, aunque puede sustituirlo por unos gemelos o por un alfiler de corbata. Dicho intercambio debe realizarse en presencia de las familias, antes de comer o bien durante el postre.

Para lograr esta decoración:
Es momento de "echar la casa por la ventana". Saca los manteles largos y la vajilla elegante. Juega con colores blancos y dorados. Coloca un centro de mesa con delicadas flores blancas, como nube y azahar. Personaliza el efecto con un mini florero, un salero y mantequillero individual para cada invitado.

Menú para 8 personas

- *Sopa de palmito y manzana*
- *Arroz salvaje*
- *Pescado en vinagreta*
- *Puré de espinaca*
- *Budín de chocolate*

Pescado en vinagreta

8 porciones

Ingredientes:

- *hojas de laurel*
- *pimienta negra gorda, al gusto*
- *sal de mar*
- *1 1/2 k de lomo de huachinango*
- *8 huevos cocidos y picados (claras y yemas separadas)*
- *1 taza de apio finamente picado*
- *1/2 taza de perejil finamente picado*
- *1 taza de aceite de oliva*
- *1/4 taza de vinagre de vino blanco*
- *consomé de pollo*
- *pimienta negra recién molida*

Tip *Se sirve a temperatura ambiente.*

1. En una olla grande, calienta un litro de agua. Agrega las hojas de laurel, la pimienta y la sal de mar.

2. Sumerge el pescado en el agua. Cuécelo con mucho cuidado para que no se rompa.

3. Saca el pescado, escúrrelo con cuidado y sécalo con un trapo limpio. Déjalo tapado para que no se reseque.

4. Aparte, mezcla el huevo, el apio, el perejil, el aceite de oliva y el vinagre. Sazona con consomé y pimienta al gusto.

5. Acomoda el pescado en un platón. Báñalo con la vinagreta.

6. Adorna con huevo cocido y con un poco de perejil.

8 porciones

Sopa de palmito y manzana

Ingredientes:

- *1/2 barra de mantequilla clarificada*
- *1/2 cebolla cortada en cuartos*
- *1 diente de ajo*
- *1 lata grande de palmitos, escurridos y cortados en trozos*
- *3 manzanas ácidas, peladas en cuartos*
- *pimienta*
- *consomé de pollo*
- *1 1/2 l de caldo de pollo*
- *1 queso crema*
- *250 ml de crema espesa*
- *tiras de chile guajillo, fritas*

1. Sofríe en la mantequilla la cebolla y el ajo.
2. Añade los palmitos y las manzanas. Sazona con pimienta y con consomé al gusto.
3. Agrega el caldo de pollo. Tapa y cocina a fuego bajo durante 20 minutos. Permite que se enfríe un poco.
4. Licua y cuela la mezcla.
5. Regresa a la olla. Añade el queso crema y la crema, mueve hasta que se integren. Verifica de sazón.
6. Acompaña con las tiras de guajillo.

Tip ***Para un sabor más picante, agrega un poco de chile guajillo al momento de licuar la mezcla. Puedes sustituir las manzanas por perones verdes.***

Arroz salvaje

8 porciones

Ingredientes:

- ***pasitas amarillas***
- ***vino blanco***
- ***arroz salvaje***

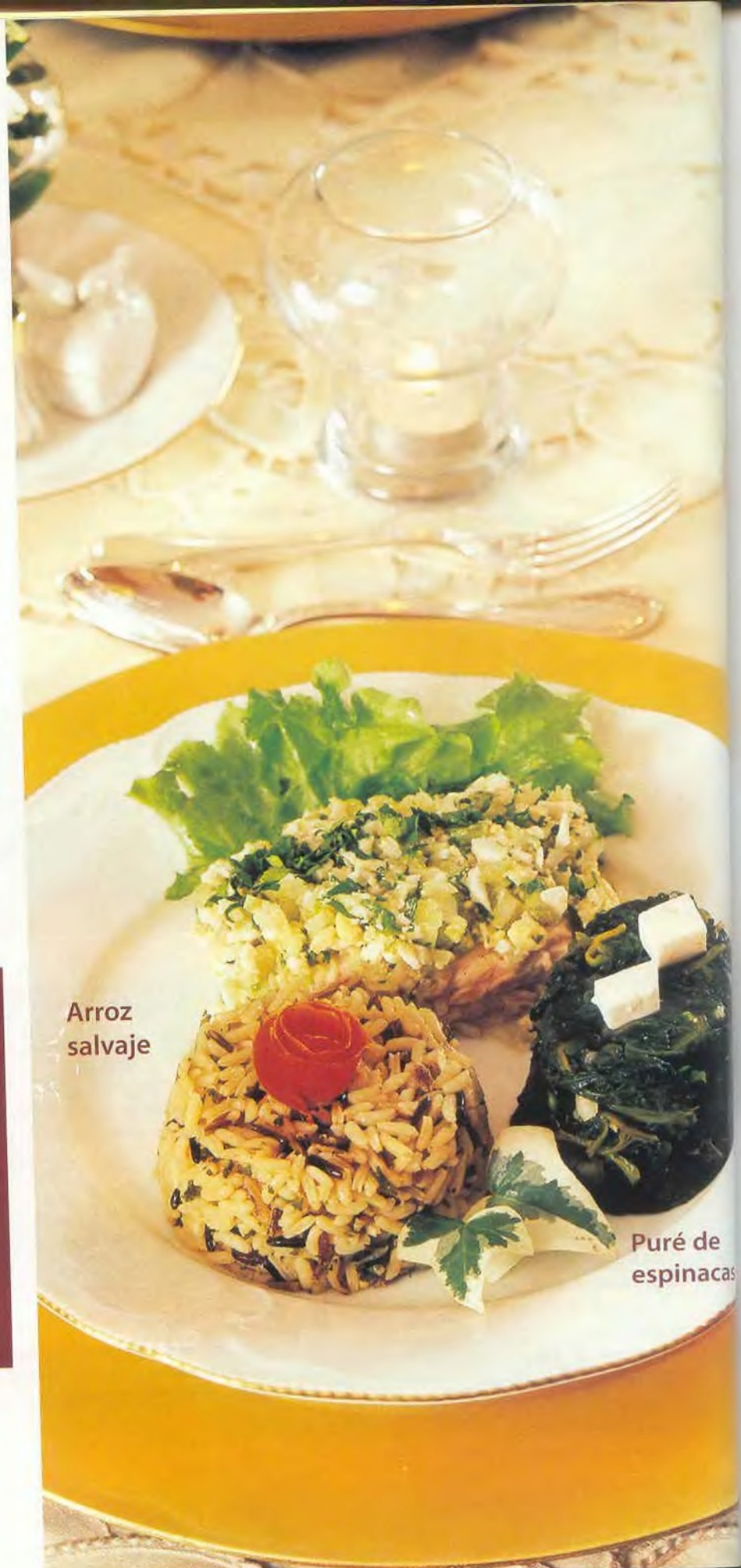
---

1. Remoja las pasitas en el vino blanco durante una hora.
2. Prepara el arroz siguiendo las instrucciones del fabricante.
3. Mezcla las pasitas con el arroz.

Tip

Adorna con un poco de huevo cocido, un jitomate cerezo cortado en forma de flor y con algunas hojas de perejil.

Cuando tengas una ocasión muy formal en la que quieras que todo te salga perfecto, es recomendable que pruebes preparar las recetas de los platillos que ofrecerás, por lo menos una vez antes del evento. Así sabrás con exactitud los tiempos de preparación y podrás cuidar los pequeños detalles que hacen la diferencia.



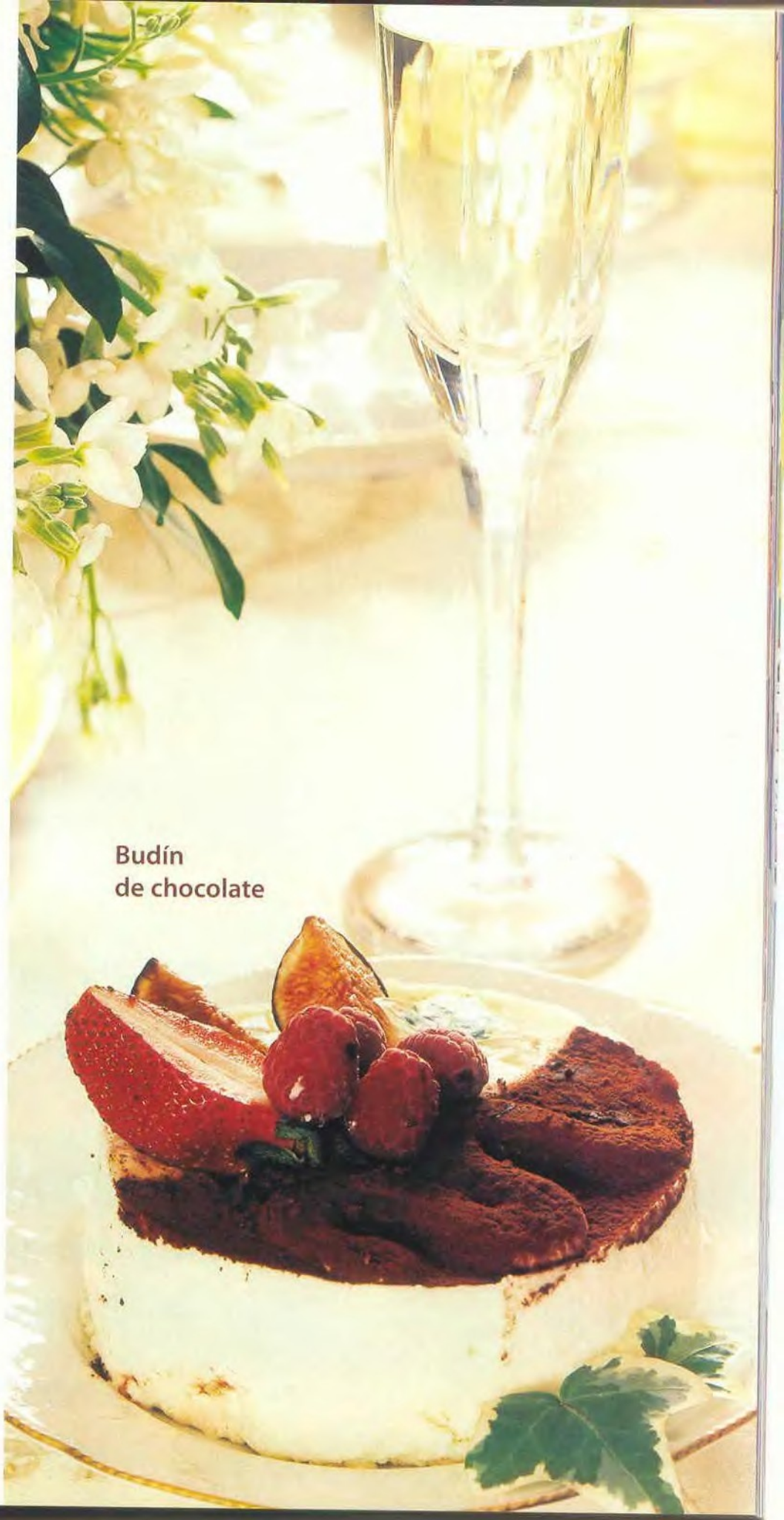
Puré de espinacas

8 porciones

Ingredientes:

1/4 taza de cebolla finamente picada
1/2 barra de mantequilla
1/4 taza de queso mozzarella rallado
1 taza de crema espesa
• consomé de pollo
2 tazas de espinacas cocidas, escurridas y picadas
• hojas de espinaca cocida

1. Sofríe la cebolla en la mantequilla derretida. Cuando acitrone, añade el queso y la crema. Sazona al gusto.
2. Agrega la espinaca.
3. Forra un molde para timbal con las hojas de espinaca cocidas. Rellena con la mezcla de cebolla y espinaca.
4. Calienta los rollos en baño María. Desmolda antes de servir.



Budín de chocolate

Para lograr esta decoración:

Escoge diferentes tipos de flores que combinen con la vajilla que vayas a utilizar y con las paredes de tu casa, ya sea que combinen o que contrasten. Coloca cada tipo de flor en floreros de diferentes alturas por toda la mesa. También puedes usar flores para decorar los servilleteros.

8 porciones

Budín de chocolate

Ingredientes:

- *175 g de pastel de chocolate comercial*
- *1 cucharada de canela molida*
- *2 cucharaditas de clavo molido*
- *90 g de chocolate amargo, en trozos*
- *175 ml de leche*
- *60 g de mantequilla sin sal*
- *50 g de azúcar (1)*
- *2 huevos separados*
- *1/2 cucharadita de extracto de vainilla*
- *1/2 l de crema para batir*
- *1/2 taza de azúcar (2)*
- *1/2 taza de cocoa, cernida*
- • *fruta fresca, cortada en rebanadas (pueden ser fresas, frambuesas o higos)*

1. Corta el pastel en pedazos y desbarátalo hasta obtener migas. Revuélvelas con las especias.
2. Muele el chocolate y añádelo a la leche. Calienta la mezcla en una olla de fondo grueso hasta que el chocolate se derrita. Retira del fuego cuando suelte el hervor.
3. Añade las migas con especias a la leche con chocolate. Mantenlo a fuego medio de 20 a 30 minutos, usando una cuchara de madera para mezclar. Reserva.
4. Aparte, bate la mantequilla hasta que acreme. Agrega el azúcar (1), bate hasta que quede esponjosa y ligera. Sin dejar de batir, añade las yemas una a una.
5. Incorpora la vainilla y la mezcla de migas con chocolate. Debe quedar muy bien integrado.
6. Aparte, bate las claras a punto de turrón. Con movimientos envolventes, añádelas a la preparación anterior.
7. Vierte la mezcla en moldes individuales para budín, previamente engrasados con un poco de mantequilla derretida. Colócalos en una charola para horno con suficiente agua que llegue a la mitad del molde, para que se cuezan a baño María durante 60 minutos en horno precalentado a 200° C. Déjalos enfriar antes de desmoldar.
8. Aparte, bate la crema con el azúcar (2).
9. Coloca los budines en los platos individuales. Adórnalos con la crema batida, fruta fresca y cocoa espolvoreada.

Aniversario de boda

Dile lo mucho que lo sigues amando. Revive el romance con una íntima cena para dos.

Por Alexa De la Llata

Hasta hace relativamente poco, era imposible casarse por amor. Los padres elegían con quiénes se casarían sus hijos e hijas, e incluso a veces lo decidían con la ayuda de una casamentera. La decisión dependía del nivel social y económico y era imprescindible que compartieran religión. Por fortuna las costumbres han cambiado, y hoy el amor que existe entre la pareja es lo más importante.

Entre más respeto, amor y comunicación haya entre ambos, más avanzarán en la "escala de aniversarios". Esta escala es una lista que se ha establecido como tradición con los regalos que los esposos intercambian por cada año que permanecen juntos. Los materiales van de una menor a una mayor resistencia, como símbolo de la fortaleza que su unión va adquiriendo. Los aniversarios más importantes inician con los 25 años de matrimonio, o Bodas de Plata. Después, cada cinco años se regala una piedra o un metal precioso, como perla, coral, rubí y zafiro, hasta llegar al aniversario 50 o Bodas de Oro. El festejo por cumplir 60 años de casados se llama Bodas de Diamante.

Para lograr esta decoración:
Utiliza blanco y negro simbolizando el equilibrio de la pareja y el color rojo del amor para unirlos. Velas a diferentes alturas para ambientar y dar calidez a tu mesa, y flores como testigos del empeño que has puesto en este gran evento.

Menú para 2 personas

- *Botanas: Cuadritos de pan con paté, mantequilla de sabores, espárragos al parmesano*
- *Crema de jitomate a la albahaca*
- *Pato al maple*
- *Ensalada de jitomate con cerezas*
- *Tartaletas de queso*

Cuida todos los detalles: Prepara unos palitos de pan envueltos en jamón serrano, mantequillas de sabores para untar en pan ciabatta y espárragos al parmesano que sirvan como botana.
Te sugerimos servir vino blanco para acompañar la botana, la sopa y la ensalada; para el pato es mejor el vino tinto.

Cuadritos de pan con paté

2 porciones

Ingredientes:

1/2 paquete de pan negro, sin orillas
1 paté de cerdo o de pollo
• pimienta de colores
1 ramito de perejil chino

1. Corta cada rebanada de pan en dos cuadritos.
2. Unta paté en cada cuadrito. Procura dejar una capa de medio centímetro de ancho.
3. Adorna cada pan con cuatro pimientas, una de cada color. Coloca una hoja de perejil chino en el centro del platón.

Mantequilla de sabores

Ingredientes:

2 barritas de mantequilla a temperatura ambiente
1 ramito de cilantro finamente picado
1 jitomate finamente picado
1 diente de ajo finamente picado

1. Divide la mantequilla en tres porciones idénticas.
2. Mezcla cada ingrediente con su porción correspondiente.
3. Refrigera las mantequillas durante una hora mínimo antes de servir.

2 porciones

Ingredientes:

12 espárragos
2 cuadritos de mantequilla
250 g de queso parmesano
• cebollín
• aceite de oliva

Espárragos al parmesano

1. Saltea durante dos minutos los espárragos en mantequilla derretida, en una sartén caliente para que queden semi cocidos.
2. Espolvoréales queso parmesano encima.
3. Ata un cebollín a cada espárrago. Haz dos nuditos para que no se suelten.
4. Al momento de servir, rociales aceite de oliva.

Crema de jitomate a la albahaca

2 porciones

Ingredientes:

- *aceite de oliva*
- *1 cebolla finamente picada*
- *2 dientes de ajo finamente picados*
- *10 jitomates sin pelar, cortados en trozos*
- *2 manojos de albahaca, las hojas*
- *1 cucharada de azúcar*
- *sal y pimienta*
- *1/2 l de media crema*

1. Calienta un chorrito de aceite en una cacerola grande. Agrega la cebolla y el ajo a que acitronen.

2. Añade el jitomate, la albahaca y el azúcar. Salpimienta al gusto. Retira cuando suelte el hervor.

3. Espera a que enfríe un poco, licua y cuela la sopa. Regrésala a la cacerola y, a fuego lento, integra la crema.

4. Sirve bien caliente, adornando con hojitas de albahaca y con un poco de crema.

Tip ***Puedes acompañar con croutones. Corta pan en cuadritos, barnízalos con mantequilla derretida y hornéalos en una charola. Voltéalos constantemente hasta que queden dorados.***

Pato al maple

2 porciones

Ingredientes:

- *sal y pimienta*
- *1 pato entero*
- *2 manzanas golden*
- *2 tazas de jugo de piña*
- *1 taza de vinagre balsámico*
- *1 taza de miel de maple dura canadiense (se adquiere en tiendas gourmet como Trico y La Europea)*
- *2 cucharadas de azúcar moreno*

Para la guarnición:

- *mantequilla*
- *aceite de oliva*
- *10 zanahorias miniatura*
- *3 calabacitas cortadas en rebanadas*

1. Salpimienta el pato. Colócalo en una charola, cúbrelo con papel de aluminio y hornéalo durante media hora a 250° C. Para dorarlo, retira el papel y hornea otra media hora.

2. Saca el pato del horno. Cuando esté frío, córtalo en lajas.

3. Pela las manzanas, retírales el corazón y córtalas en gajos.

4. Vierte el jugo de piña, el vinagre, la miel y el azúcar en una cacerola a fuego lento. Después, añade los gajos de manzana. Procura que no queden muy cocidos.

5. Deja hervir durante cinco minutos, hasta que la salsa se reduzca a la mitad o cuando esté espesa a punto de hilo.

6. Aparte, calienta en una sartén la mantequilla y un chorrito de aceite de oliva. Cocina las zanahorias con sal al gusto. Cuando estén cocidas, añade las calabacitas. Sácalas rápidamente para que queden firmes.

7. Para servir, acompaña el pato con las manzanas. Baña con la salsa. Agrega zanahorias y calabacitas.

2 porciones

Ensalada de jitomates con cerezas

Ingredientes:

500 g de jitomate cerezo
500 g de cerezas, deshuesadas y en mitades
1 ramito de albahaca fresca
• aceite de oliva
• sal
200 g de lechuga, lavada y escurrida

1. Corta los jitomates en cuatro. Vuélvelos a cortar hasta obtener gajos delgados.
2. Mezcla los jitomates, las cerezas, y algunas hojitas de albahaca. Sazona con aceite y sal al gusto.
3. Para servir, forma un nido con la lechuga. Coloca la mezcla de jitomate y cerezas en el centro. Adorna con más hojas de albahaca.
4. Baña la ensalada con más aceite de oliva y sal al gusto.

Tip ***No cortes las cerezas con demasiada anticipación. Podrían oxidarse y oscurecerse.***

2 porciones

Tartaletas de queso con zarzamora, frambuesa y uva

Para la costra de almendra:
1 1/2 tazas de harina
1 taza de almendras con cáscara, molidas
1/2 taza de mantequilla
1/4 taza de azúcar
1 huevo batido
1 cucharada de vainilla
Para el relleno:
2 huevos separados
1/2 taza de azúcar
180 g de queso crema
1 cucharada de jugo de limón
1 limón, su ralladura
1/2 cucharada de esencia de vainilla
1 pizca de crémor tártaro
Para adornar:
1 lata de fruta en almíbar (tu preferida)
2 cucharadas de grenetina en polvo
150 g de frambuesas
150 g de zarzamoras
150 g de uvas verdes

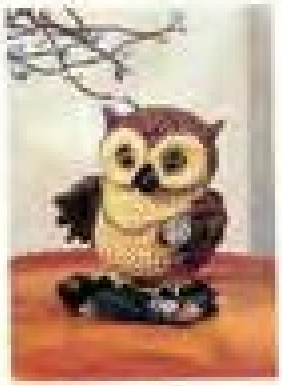
1. Para la costra, coloca los ingredientes en el procesador hasta obtener una pasta suave.
2. Extiende la masa para formar un círculo grande. La masa no debe quedar muy gruesa, ya que la almendra la endurece un poco. Corta en círculos más pequeños, del tamaño de los moldes que usarás. Coloca los discos de masa en cada uno de los moldes para tartaleta. Pica el fondo con un tenedor para que no se infle y refrigera durante media hora.
3. Sácala del refrigerador: Cubre con papel de aluminio y con un puñado de frijoles crudos. Hornea durante 20 minutos. Retira los frijoles, hornea otros cinco minutos y deja enfriar.
4. Para el relleno, bate las claras a punto de turrón.
5. Aparte, bate las yemas con el azúcar a que cambien de color. Agrega el resto de los ingredientes para el relleno. Al final integra las claras con movimientos envolventes.
6. Vierte el relleno sobre las costras que preparaste. Hornea las tartas hasta que el relleno quede firme y cocido.
7. Para preparar el barniz, calienta el almíbar a que hierva. Aparte, disuelve la grenetina en un poco de agua caliente. Agrégala al almíbar. Retira cuando el almíbar espese.
8. Cuando las tartas estén frías, cúbrelas con las frutas y barnízalas con el almíbar.

Tip ***El barniz no sólo da brillo a las tartas, sino que sirve para mantener las frutas en buen estado durante más tiempo.***

¡Brindemos!

Alguien terminó sus estudios, ¡y todos están invitados a la celebración!

Por Irene Agüero



Hoy hablamos de "graduación" a la fiesta que celebra el final de cualquier nivel escolar. Sin embargo, originalmente se refería exclusivamente al examen profesional con el que se obtenía un título universitario. Como las primeras universidades dependían de la Iglesia, los primeros graduados fueron clérigos. Con la separación Iglesia-Estado, dejaron de ser sacerdotes, pero crearon una sentimental tradición. La toga fue para Padilla todo el traje habitual de los romanos. Cuando un joven vestía la toga "viril" por primera vez se la consideraba un adulto y un ciudadano. El día de la graduación, o acto de grado, se acostumbraba llevarlo a la capilla del seminario. En la misa y en presencia de todos los doctores, los graduados ante-nacidos prestaban juramento sobre sus estudios. Al final se les entregaba una bolsa y un sombrero de colores un lugar en el presidium.

El birrete que sustituyó a la toga es la pieza más simbólica de la ceremonia. Se dice que el rey Felipe III ordenó a un rector y a los doctores de la Universidad de Zaragoza que no se quitaran el birrete en su presencia, con lo cual les reconocía como iguales. Durante la ceremonia el graduado también recibía una medalla con el escudo de la universidad y un cordón con el color de su facultad. Con el tiempo, la medalla fue sustituida por un anillo.

Para lograr esta decoración:
La sencillez es el marco para brindar por el éxito. Los contrastes se dan en los platillos dispuestos en una mesa buffet para que cada quien se sirva. Los juegos de cubiertos y servilletas simulan los títulos y diplomas que se recibieran al graduarlos con un listón dorado.

Menú para 10 personas

- *Sopa de queso brie*
- *Tártara de atún blanco*
- *Verduras salteadas*
- *Pollo al vino blanco*
- *Mil hojas de chocolate blanco*

Sopa de queso brie

10 porciones

Ingredientes:

2 cucharadas de cebolla picada muy finamente
2 cucharadas de mantequilla
1/2 k de queso brie
2 l de caldo de pollo
1 papa cocida
1/2 l de leche
• sal y pimienta

Para decorar:

1 cajita de jitomates cerezo
150 g de queso brie, en trozos

1. En una olla, acitrona la cebolla en la mantequilla derretida.
2. Aparte, licua el queso con el caldo de pollo y la papa.
3. Agrega la sopa a la olla con la cebolla acitronada. Déjala sazonar por algunos minutos. Añade la leche poco a poco. Salpimienta.
4. Aparte, sumerge unos momentos los jitomates en agua hirviente; esto aflojará su piel. Sácalos y retírales la cáscara. Si puedes, conserva el tallo.
5. Sirve la sopa caliente. Decórala con un trozo de queso y un jitomate.

Menú para 10 personas

- Sándwiches bicolor
- Brochetas de pollo estilo asiático
- Camarones con salsa de cóctel
- Ensalada de papa
- Pastel choco-flan

Ensalada de papa

10 porciones

Ingredientes

- 2 k de papas, peladas y partidas en cubos pequeños
- 2 tazas de mayonesa
- 3 cucharadas de crema o jocoque
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 2 pimientos rojos de lata finamente picados
- 1 cucharada de cebolla cambray finamente picada
- sal y pimienta
- 4 huevos cocidos finamente picados

1. Cocer las papas en una cazuela para dejarlas en su punto. Dejarlas enfriar.
2. Aparte, mezcla la mayonesa, la crema, el vinagre, los pimientos y la cebolla. Sazonarla al gusto.
3. Añadir las papas a la preparación anterior. Cuando estén bien impregnadas, agrega el huevo. Listo, ¡a disfrutar!

Camarones con salsa de coctel

20 porciones

Para la salsa de coctel:

- 4 tazas de salsa catsup
- 1 k de jitomate bola cortado en cubitos
- 1 cebolla finamente picada
- 2 cucharadas de chile verde picado (opcional)
- 4 cucharaditas de salsa inglesa
- 3 limones
- sal y pimienta

Para los camarones:

- 2 k de camarón pacotilla, cocidos
- rebanadas de limón

1. Licua y cuela los ingredientes de la salsa.
2. Acompaña los camarones con la salsa Doctora con rebanadas de limón.

Ajusta los ingredientes de la salsa según tus necesidades y gustos. Si prefieres, usa camarones de surimi. Son muy económicos y el efecto es espectacular. Para servir, coloca los camarones junto a una fuente donde hayas vertido la salsa. Así, cada invitado podrá prepararlos como prefiera.

Brochetas de pollo estilo oriental

Para la salsa:

- 1 1/2 tazas de salsa de soya baja en sal
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de cebollín finamente picado

Para el shashlik:

- 4 pechugas de pollo, ligeramente aplanadas y cortadas en cubos pequeños
- 40 palitos de bambú para brocheta
- 600 g de champiñones cortados en rebanadas
- 40 jitomates cereza

1. Para preparar la salsa, caliente la salsa de soya al fuego bajo. Cuando suelte el hervor, añada el azúcar y mueva hasta que se disuelva. Agregue el jengibre y el vinagre. Cuando esté ligeramente espeso, añada el cebollín, apague y espere a que se enfríe.
2. Coloque los cubos de pechuga en un recipiente. Vierta encima la salsa que contenía anteriormente, cubra y deje reposar durante una hora.
3. Remoje los palitos de bambú en agua durante 20 minutos. Esto evitará que se quemen al momento de asarlos.
4. Ensarte los ingredientes, alternándolos, en los palitos de bambú.
5. Cubra las brochetas sobre una parrilla ligeramente engrasada. Áselas por todos lados, barnizándolas ligeramente con la salsa que reservaste.

TIP *Si prefieres, asa los cubos de la pechuga por separado e insértalos después. Para terminar, asa ligeramente las brochetas ya armadas en una sartén.*

Pastel choco-flan

10 porciones

para el pastel:

4 cucharaditas de margarina
1 taza de cajeta
1 pastel de caja sabor chocolate

para el flan:

1 lata de leche condensada
750 ml de leche
5 huevos
2 yemas
2 cucharadas de azúcar
1 cucharadita de vainilla

1. Cubre con papel de aluminio la parte de afuera de un molde desmontable. Cubre dos veces para que no se humedezca durante el baño María.
2. Con una brocha unta la orilla con margarina. Después cubre el fondo con la cajeta.
3. Prepara la mezcla para pastel siguiendo las instrucciones del empaque. No agregues ningún ingrediente. Ya mezclada engrasa con cajeta.
4. Vierte la mezcla del pastel sobre la capa de cajeta. Distribuye con una espátula y después golpea para.
5. Apaga, precalienta el horno a 180° C.
6. Vierte agua caliente en una charola honda para horno (agua no debe sobrepasar la mitad del molde) donde vendrá la mezcla para pastel. Deja el agua dentro del horno mientras preparas el flan.
7. Para preparar el flan, bate todos los ingredientes con un globo de alambre. Cuela la mezcla.
8. Con un cucharón para sopa vierte cuidadosamente la mezcla para flan sobre la mezcla para pastel.
9. Reduce la temperatura del horno a 160° C. Con cuidado, introduce el molde en el baño María.
10. Hornea durante 1½ horas. Antes de sacar comprueba que el pastel está cocido. Introduce un cuchillo en el centro y que el flan salga cocido.

Celebrando la amistad

Ya sea para pasar una tarde con tus amigas o para una despedida de soltera, este menú te da la clave para pasarla bien.

Por Irene Aguirre

El Día del Amor y la Amistad tiene su origen en la Lupercalia romana. Se cree que esta celebración —realizada cada 15 de febrero en honor del dios Lupercus— predisponía a las mujeres a la fertilidad. Con el tiempo, fue sustituida por una fiesta del amor, en la cual hombres y mujeres vivían un año con quien les tocaba en suerte.

Fue hasta el año 270 que la fiesta se asoció con San Valentín. El emperador Claudio II creía que los solteros eran mejores soldados, porque carecían de lazos emocionales, así que prohibió los matrimonios. En protesta, un obispo cristiano llamado Valentín se dedicó a casar en secreto a los enamorados. Fue descubierto y condenado a muerte. Durante su cautiverio, Valentín estableció una amistad muy cercana con Julia, la hija ciega de su carcelero. La joven recuperó la vista al convertirse al cristianismo. Valentín fue ejecutado un 14 de febrero, pero antes le envió una carta a Julia donde le pedía que nunca se alejara de Dios. La firmó con la frase "Tu Valentín". En su honor, Julia plantó un almendro de flores rosadas, junto a su tumba. Hoy en día, el almendro simboliza el amor y la amistad duraderos. Enviar cartas y regalar flores es parte fundamental de la celebración de San Valentín.

Para lograr esta decoración:
El rojo es la clave. Y ¿qué contrasta mejor con el rojo? ¡Pues el blanco! Prepara una mesa llena de delicias sobre una base roja contrastado con platos blancos y servilletas de corazones y cordínate como la reina del amor con un arreglo de tulipanes rojos.

Menú para 20 personas

- Pedestal de quesos y frutas
- Pechuga de pavo a las hierbas
- Pasta con surimi
- Galletas de naranja
- Mousse de limón con frambuesas
- Crepas de chocolate y rompope
- Pastel de fresa

20 porciones

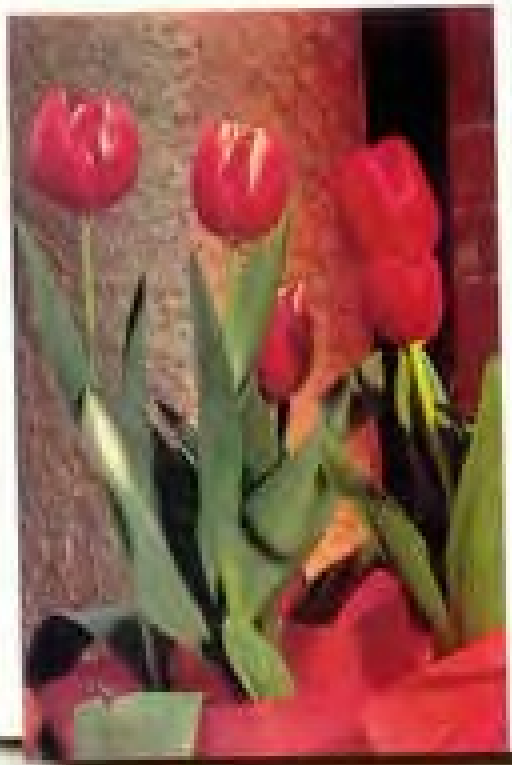
Pechuga de pavo a las hierbas

Ingredientes

2 pechugas de pavo (1.5 k c/u)
6 cucharadas de aceite de olive
3 cucharadas de hierbas finas para sazonar aves
• sal y pimienta

1. Precalienta el horno a 190° C.
2. Con las manos, unta las pechugas con aceite durante algunos minutos.
3. Coloca las pechugas en un refractario suficientemente con las hierbas finas, sal y pimienta.
4. Cubre el refractario con papel de aluminio y hornea durante dos horas. Destapa el papel y cuécelas a fuego medio unos minutos más. Esto permitirá que se doren.

Tip *Pueden cocer las pechugas el día anterior. Déjalas enfriar, refrígelas y sírvelas a temperatura ambiente.*



Pasta con surimi

20 porciones

Ingredientes

2 paquetes de pasta corta (500 g c/u)
4 cucharadas de mayonesa
1/2 l de crema agria
6 cucharadas de jerez seco
2 cucharaditas de cebolla cambray finamente picada
2 cucharaditas de chile verde picado
10 barras de surimi de cangrejo finamente picado

1. Cuece la pasta siguiendo las indicaciones del paquete. Para evitar que se pegue, agrega un chorro de aceite.
2. Con una pala de madera, mezcla la mayonesa, la crema y el jerez hasta obtener una crema suave. Agrega la cebolla, el chile verde y el surimi.
3. Mezcla con la pasta. Sirve a temperatura ambiente.

Tip *Acompaña con una ensalada verde.*

10 porciones

Pedestal de quesos y frutas

Ingredientes:
800 g de queso gruyère
1 queso brie a temperatura ambiente
1 queso mozzarella
2 manzanas
1 racimo de uvas verdes sin semilla
1 racimo de uvas rojas sin semilla
• fresas cortadas en rebanadas

1. Distribuye los quesos y frutas en un pedestal para servir.

Tip: *Presenta los quesos en rebanadas, listos para servirse, o coloca un cuchillo a la mano para ayudar a los comensales. Acompaña con una variedad de panes y con rebanadas de jitomate fresco.*

12 porciones

Pastel de fresa

Ingredientes:
1 1/2 tazas de harina cernida
1/2 cucharada de polvos para hornear
1/4 cucharada de sal
1 1/2 tazas de mantequilla
1 3/4 tazas de azúcar (1)
6 huevos
1 taza de leche
1 cucharada de extracto de vainilla
2 cucharaditas de ralladura de limón
2 cucharaditas de jugo de limón
1/2 taza de azúcar (2)
2 tazas de fresas limpias, picadas
2 tazas de crema tipo Chantilly

1. Engrasa y enharina un molde para pastel.
2. Cierne la harina, los polvos para hornear y la sal.
3. Bate la mantequilla a velocidad media hasta acremarla. Poco a poco incorpora 1 y 3/4 de taza de azúcar (1) y bate hasta suavizar. Añade los huevos, batiendo bien después de cada uno.
4. Reduce la velocidad a baja. Añade la mezcla de harina alternando con la leche (iniciando y empezar con harina y terminar con harina. Agrega el extracto de vainilla.
5. Vierte la mezcla en el molde que preparaste y hornea una hora y media o hasta que al meter un palito de madera éste salga limpio. Deja enfriar durante 15 minutos antes de voltear.
6. Aparte, caliente a fuego medio la ralladura en jugo de limón y media taza de azúcar (2). Deja hervir hasta que el azúcar se disuelva.
7. Baña el pastel con el jarabe y usa una brocha para cubrirlo por completo.
8. Corta el pastel en mitades horizontales. Rellena con las fresas picadas. Rebana durante media hora.
9. Cubre el pastel con la crema Chantilly. Decora con fresas.

24 porciones

Galletas de naranja

Ingredientes:
1 1/2 tazas de polvo de almendra
1 taza de azúcar glass
3/4 taza de mantequilla a temperatura ambiente
2 cucharadas de ralladura fina de naranja
1 huevo
1 cucharada de jugo de limón fresco
1 1/2 tazas de harina
3 cucharadas de azúcar

1. Mezcla el polvo de almendra con el azúcar glass.
2. Bate la mantequilla y la ralladura de naranja durante tres minutos o hasta que la mantequilla esté suave y cremosa.
3. Añade el polvo de almendra. Procura no batir demasiado.
4. Agrega el huevo, el jugo de limón y la harina. Bate hasta obtener una pasta.
5. Separa la pasta en mitades para formar dos cilindros. Envuelve cada uno en plástico y refrigéralos hasta dar forma a las galletas.
6. Corta rebanadas de pasta de medio centímetro de grosor. Colócalas sobre una charola para galletas.
7. Hornea las galletas a 180° C hasta que doren y cuando enfríen espolvorea con azúcar.

Tip: *Puedes conseguir el polvo de almendras en tiendas especializadas de pastelería. También puedes moler almendras peladas en el procesador.*

Tártara de atún blanco

10 porciones

Ingredientes:

2 manzanas verdes
1/2 taza de jugo de limón
1/4 taza de aceite de oliva
3 cucharadas de jugo de naranja
• sal y pimienta
1 k de atún blanco, cortado en cuadros pequeños
1 pepino, pelado, sin semillas y cortado en cuadros pequeños
• cebollín

---

1. Corta las manzanas en rebanadas sumamente delgadas. Colócalas en el jugo de limón para que no se oxiden.
2. Retira las manzanas del jugo. Añade el aceite de oliva y el jugo de naranja al jugo en donde las remojaste. Salpimienta al gusto.
3. Vierte la marinada sobre el atún. Deja que tome sabor durante algunos minutos.
4. Mezcla el pepino con el atún.
5. Para armar la torre: Coloca un aro o molde cilíndrico en los platos que usarás. Coloca una rebanada de manzana en la base. Agrega algunas cucharaditas de la mezcla de atún y pepino, seguidas por otra rebanada de manzana. Sigue hasta llenar el molde.
6. Retira el cilindro. Decora con una rodaja de manzana y con un poco de cebollín.

Tip ***Si no cuentas con un molde como el que aquí se describe, puedes hacerlo con papel aluminio.***

Mousse de limón con frambuesas

8 porciones

Ingredientes:

- *2 tazas de galletas Maria molidas*
- *4 cucharadas + 1/2 taza de mantequilla*
- *1 sobre de gelatina*
- *3/4 taza de azúcar*
- *3 cucharadas de ralladura de limón*
- *1/2 taza de jugo de limón fresco*
- *1 pizca de sal*
- *6 yemas*
- *3/4 taza de crema para batir*
- *150 g de frambuesas*

1. Para preparar la base, mezcla las galletas molidas con cuatro cucharadas de mantequilla derretida. Cuando obtengas una pasta arenosa, presionala en un molde desmontable que ya hay forrado.
2. Espolvorea la gelatina sobre dos cucharadas de agua. Deja hidratar durante 10 minutos. Después, coloca la gelatina en baño María hasta que transparente.
3. Derrite media taza de mantequilla a fuego medio, retira. Con un globo de alambre, incorpora el azúcar, la ralladura, el jugo de limón y la sal.
4. Agrega las yemas. Bate hasta obtener una mezcla suave.
5. Cocina la mezcla hasta que espese y cuentas ves el fondo de la sartén. Mueve constantemente con una cuchara de madera.
6. Retira del fuego. Añade la gelatina cuela de inmediato y deja enfriar, moviendo de vez en cuando.
7. Aparte, bate la crema a velocidad alta a que forme picos duros.
8. Con movimientos envolventes, integra la crema a la mezcla de limón. Usa una espátula de hule.
9. Vierte la mezcla sobre la base que preparaste. Refrigera la mousse durante ocho horas.
10. Desmolda con un trapo caliente. Decora con las frambuesas.

Galletas de naranja

Para lograr esta decoración:
Elige un mantel de color alegre en estilo mexicano y acompáñalo con una vajilla de barro que le haga juego. Un centro de mesa hecho con espigas y hojas de vid o olivo es sumamente adecuado para la ocasión y que remite a los paisajes bíblicos del Egeo y Roma.

Menú para 12 personas

- Jugo de naranja
- Fruta de la estación
- Crepas de flor de calabaza
- Chilaquiles a los tres chiles
- Tamales de rompope y nueces
- Chocolate especial
- Pompuit de chocolate blanco

Chocolate especial

4 porciones

Ingredientes:

1 l de leche
4 semillas de cardamomo
1/4 cucharada de nuez moscada
1 rama de canela
350 g de chocolate de mesa

1. Pon a hervir la leche con las especias.
2. Cuando la leche suelte el hervor, retira las especias con mucho cuidado. Reduce el fuego y agrega el chocolate.
3. Una vez que el chocolate se haya disuelto, bate la leche. Sirve de inmediato.

Tip *Puedes conseguir el cardamomo en establecimientos donde vendan chile y especias.*

Tamales de rompope y nueces

12 personas

Ingredientes:

- hojas de maíz
- 1 1/4 tazas de manteca vegetal
- 3/4 taza de mantequilla
- 350 g de harina para tamales
- 1/2 cucharada de polvo para hornear
- 180 g de azúcar
- 1/2 taza de rompope
- 1/2 taza de nueces molidas
- 1/2 taza de nueces enteras

1. Remoja las hojas de maíz en agua hirviendo durante 45 minutos.
2. Bate la manteca con la mantequilla hasta obtener una crema esponjosa.
3. Aparte, combina la harina con el polvo de hornear y con el azúcar.
4. Integra la mezcla de harina a la de mantequilla.
5. Sin dejar de batir, añade poco a poco el rompope. Agrega las nueces molidas.
6. Coloca en el centro de cada hoja de maíz un poco de masa y nueces enteras. Para formar el paquete, envuelve con otra hoja.
7. En una vaporera cuece los tamales a fuego alto durante 45 minutos. Cuida que el agua no se consuma. El tamal estará listo cuando el relleno se desprenda de la hoja.

Tip: *Para saber si la masa está en su punto, coloca una bolita de masa en un poco de agua fría. Está lista si sube con rapidez.*

4 porciones

Chilaquiles a los tres chiles

- 1 ½ de tortillas cortadas en triángulos
- aceite
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla picada
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 4 jitomates sin semillas
- 4 chiles chilpoctle, desvenados
- 4 chiles guajillo, desvenados
- 4 chiles ancho, desvenados
- 2 tazas de caldo de pollo
- sal y pimienta

- 1 taza de queso fresco rallado
- 1/2 cebolla finamente picada
- 1/2 taza de crema

1. Fríe los triángulos de tortilla en abundante aceite. Escúrrelos, sobre papel absorbente.
2. Aparte derrite la mantequilla en una sartén. Acitrona la cebolla en aceite con ajos, los chiles y el caldo hasta que los chiles se suavicen. Retira del fuego.
3. Cuando la salsa esté fría licúala y cuélala. Sazónala al gusto.
4. Cubre las tortillas frías en un refractario. Báñalas con la salsa.
5. Decora con queso y cebolla. Acompaña con crema para que cada invitado le vierta a su gusto.

Crepas de flor de calabaza

Ingredientes

1/2 cebolla finamente picada
2 dientes de ajo finamente picados
1 cucharada de mantequilla
3 elotes, sus granos
3 jitomates escaldados, sin semillas y finamente picados
1 manojo de flor de calabaza
• sal y pimienta
12 crepas comerciales
• cebollín

Para la salsa

1/4 cebolla picada
• aceite
1 taza de frijoles cocidos
1/2 taza de crema

1. En una sartén, acitrona la cebolla y el ajo en la mantequilla.
2. Agrega los elotes, los jitomates y la flor de calabaza. Cocina hasta que estén bien cocidos. Sazona al gusto, apaga el fuego y deja que se enfríe.
3. Rellena las crepas con la preparación anterior.
4. Cierra las crepas en forma de cono. Para sujetarlas, usa un cebollín a su alrededor.
5. Para preparar la salsa, acitrona la cebolla en un poco de aceite. Añade los frijoles y procura que se calienten un poco. Enseguida, retira del fuego.
6. Cuando la salsa esté fría, bátela con la crema y cuélala.
7. Para servir, acompaña varias crepas con la salsa. Decora con flores de calabaza.

Puedes conseguir las crepas en el súper o prepararlas tú mismo.

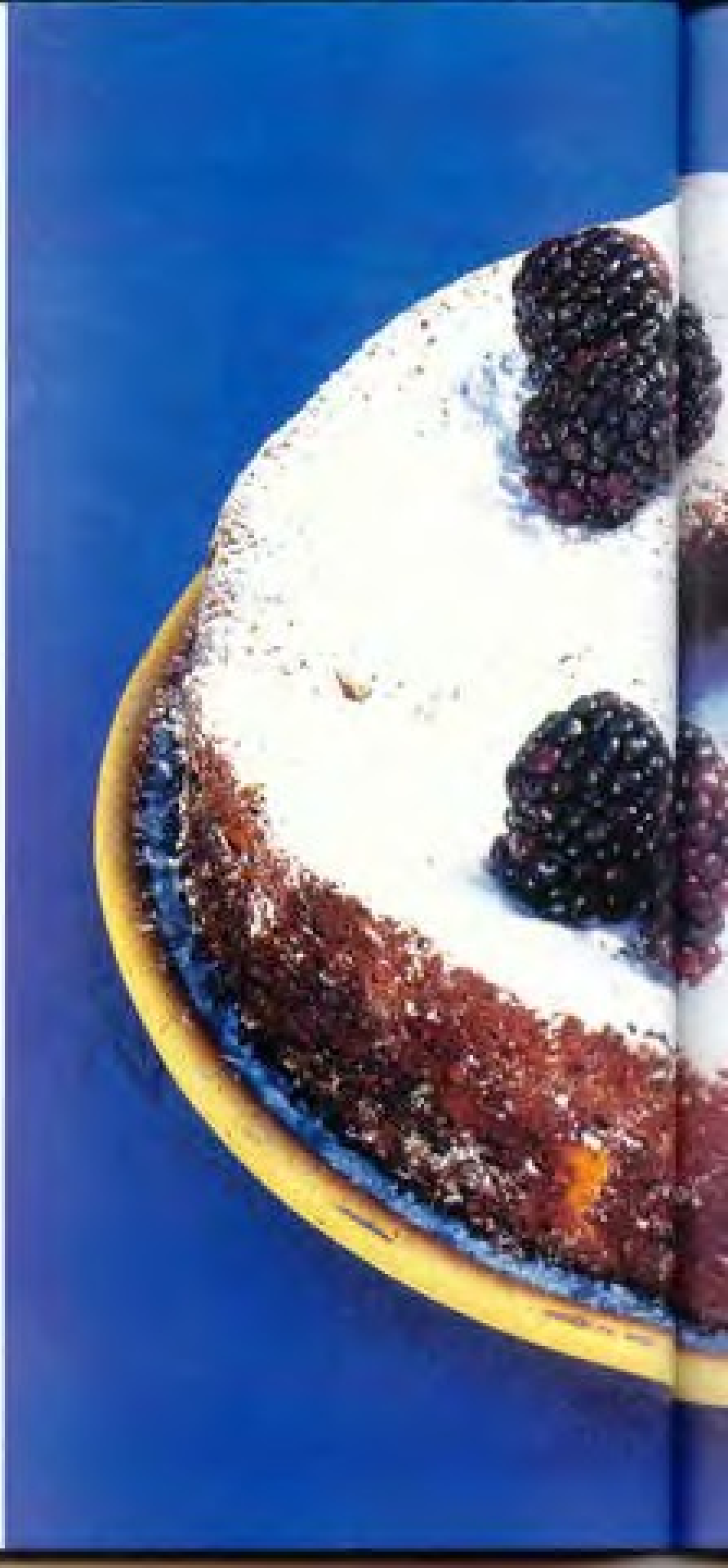
Panqué de chocolate blanco y zarzamoras

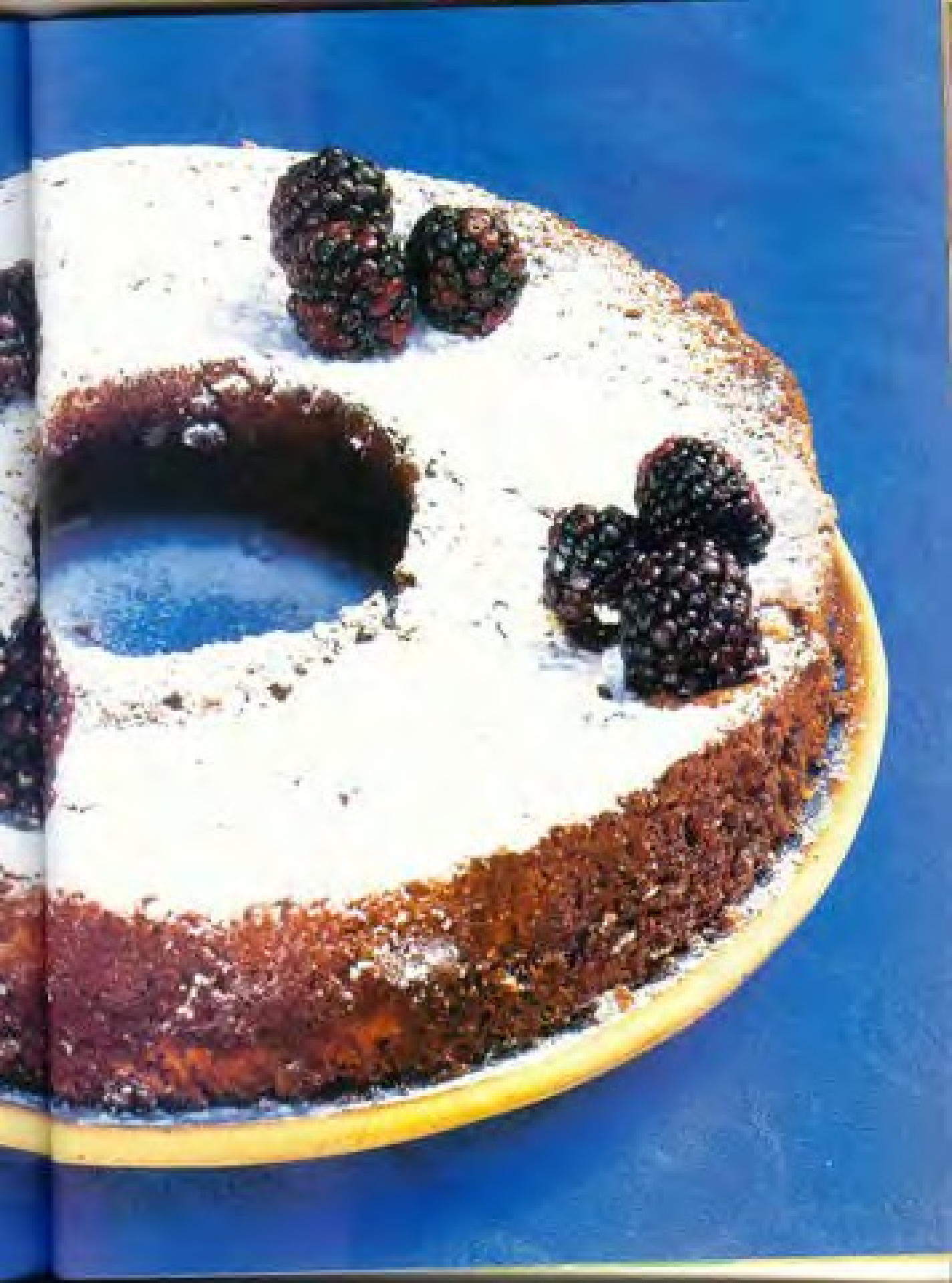
Con crema

150 g de chocolate blanco
180 g de mantequilla
150 g de azúcar
6 yemas
1 cucharadita de royal
125 g de harina cernida
1 cucharadita de vainilla
6 claras
• azúcar glas, cernida
• zarzamoras

1. Derrite el chocolate en baño María. Deja enfriar un poco hasta que esté tibio.
2. Bate la mantequilla con el azúcar hasta acremarla.
3. Agrega las yemas, una a una, el chocolate derretido y tibio, el royal, la harina y la vainilla. Bate hasta que quede muy bien incorporado.
4. Aparte, bate las claras a punto de turrón.
5. Con movimientos envolventes, incorpora las claras a la mezcla de chocolate.
6. Vierte en un molde previamente engrasado. Hornea a 190° C durante 55 minutos. El pastel estará listo cuando al introducir un palillo en su centro éste salga limpio.
7. Desmolda el pastel y déjalo enfriar.
8. Decora con azúcar glas y con zarzamoras.

Agradecimiento (centro de mesa)
Adria Sabalete
Tels: 5562-8868 y 5393-2675





Los 30 años, o la llegada a los 'tas

Alegra al cumpleañero con una fiesta estilo Lounge y un exclusivo menú de tapas.

Por Gabriela Rodrigo

La celebración de los cumpleaños empezó durante la Edad Media. En esa época, lo único que cumplir años podía traer a una persona vulnerable a los avatares o posesiones de espíritus malignos. Para protegerlo, los amigos y familiares del cumpleañero(a) le organizaban una fiesta. Además, le decían al bajo mundo que el cumpleañero(a) le tocaría más pasteles para confundir a los demonios.

Hoy en día algunos cumpleaños siguen siendo especiales que otros. Los mejores años son los 15 años, la mayoría de edad, cuando te dan las llaves del carro y el cumpleaños número 30. Al cumplir 30 años —o como se dice "llegar a los 'tas"— alcanzamos la edad que tenían nuestros padres cuando nosotros nacimos. Para muchos, empezamos el inicio de una etapa de la vida adulta en la cual tratamos seguir jóvenes pero con más responsabilidades. Para otros, es un día para reflexionar, no siempre con optimismo, sobre las metas cumplidas y las que faltaría lograr.

Ante todo, cumplir 30 años es la oportunidad perfecta para celebrar todo aquello que no nos gustó hacer de nuevo. A diferencia de la infancia o de la adolescencia, ya tenemos la capacidad de decidir qué es lo que queremos para nuestras vidas. Y eso amigos merece una celebración.

10 porciones

Pollo al vino blanco

Ingredientes:

150 g de tocino cortado en cuadritos
10 pechugas de pollo
1 lata de consomé de res
1 taza de vino blanco
1/2 taza de caldo de pollo
1/2 k de papitas cambray
2 cucharadas de aceite de oliva
1 manojo de perejil
• sal y pimienta

1. En una cacerola grande, fríe el tocino. Añade el pollo y déjalo hasta que dore.
2. Agrega el consomé y el vino blanco, deja sazonar. Añade el caldo de pollo y cocina hasta que el pollo esté suave.
3. Aparte, cuece las papitas en agua con sal. Cuando estén listas, quítales una tira de cáscara del centro.
4. Fríe ligeramente las papas en aceite de oliva caliente. Añade un poco de perejil picado, sal y pimienta.
5. Acompaña el pollo con las papitas.

Tip ***Esta receta de pollo también la puedes hacer en un refractario para horno. Dora el tocino y el pollo, acomoda en el refractario y cubre con el caldo y el vino. Cocina al horno a 220° C hasta que el pollo esté suave y cocido.***

Menú

- *Camarones y callo de hacha*
- *Tarta de atún con fresa, mango y sorbete de coco*
- *Tapas de trucha ahumada*
- *Crujiente de espárragos*

Camarones y callo de hacha

1 porción

Ingredientes:

- *30 g de cebolla morada, fileteada*
- *aceite de oliva*
- *1/2 onza de Tequila*
- *10 g de chile serrano*
- *90 g de callo de hacha*
- *90 g de camarones U-16, abiertos en mariposa*

Para la salsa de jamaica:

- *20 g de jamaica*
- *10 g de miel de abeja*

1. Sofría la cebolla morada en el aceite. Después flamée con el Tequila.

2. Agregue el chile serrano y el callo de hacha. Espere a que se tiempen, retire y reserve.

3. Fría los camarones en freidora y cuézalos en agua hirviendo. Cuando estén listos, enfríelos.

4. Para preparar la salsa de jamaica, hierva la jamaica en 1 y 1/2 tazas de agua durante 15 minutos.

5. Cuele el agua de jamaica y deshidrátela al fuego. Cuando se reduzca, agregue la miel. Deje hervir hasta que espese un poco.

6. Para servir, coloque en cada plato una porción de callo de hacha y cebolla. Acomode sobre ella los camarones, con las colas hacia arriba. Decore con la salsa de jamaica.

Tártara de atún, fresa y mango

1 persona

Para la vinagreta de mostaza:

- *2 cucharaditas de vinagre de Jerez*
- *20 g de mostaza provenzal*
- *sal y pimienta*
- *2 cucharadas de aceite de oliva (1)*

Para el aceite verde:

- *2 cucharadas de aceite de oliva (2)*
- *cebollín*

Para la tártara:

- *120 g de atún*
- *30 g de cebolla*
- *30 g de fresas, limpias y desinfectadas*
- *1 mango*
- *perejil finamente picado*
- *sal y pimienta*
- *jugo de limón*
- *vinagre balsámico reducido*

Para servir:

- *nieve de coco*
- *hojas de hierbabuena*

1. Para preparar la vinagreta de mostaza mezcla lentamente el vinagre con la mostaza. Salpimienta al gusto. Sin dejar de batir, agrega poco a poco el aceite de oliva (1). Reserva.

2. Para preparar el aceite verde, bate el aceite de oliva (2) con el cebollín. Salpimienta al gusto. Reserva.

3. Pela el atún, la cebolla, las fresas y el mango en cuadritos lo más pequeños posible.

4. Mezcla los ingredientes anteriores con el perejil. Sazónalos al gusto con sal, pimienta, jugo de limón, vinagre balsámico y la vinagreta de mostaza.

5. Vierte la mezcla anterior en moldes redondos o en aros metálicos que tengan unos cuatro centímetros de diámetro.

6. Aparte, suaviza la nieve de coco con dos cucharas.

7. Para presentar, desmolda cada tártara en platos individuales. Coloca encima de cada una un poco de nieve de coco. Adorna el plato con vinagre balsámico, vinagreta de mostaza y aceite verde. Decora la nieve con una hojita de hierbabuena.

Para servir las salsas artísticamente, viértelas en biberones. Así servirás justo la cantidad que necesites en la forma que prefieras.

1 porción

Tapas de trucha y mejillones

Ingredientes:
- 2 mejillones
- 2 cucharaditas de vino blanco
- 2 hojas de laurel
- 1 jitomate
- 1/2 cebolla
- cilantro
- aceite de oliva
- 1 pan chapata, cortado en cuadros
- 50 g de lonchas de trucha ahumada
- cebollín

1. Cuece los mejillones con el laurel y en el vino blanco. Entonces, abren, saca los mejillones de sus conchas, pícalos y reserva.
2. Prepara una salsa Pico de Gallo con el jitomate, la cebolla y el cilantro. Sancocha la salsa en aceite caliente.
3. Mezcla la salsa con los mejillones a que se haga un escabeche. Reserva.
4. Doca los cuadros de pan.
5. Unta el pan con aceite de oliva y salsa de tomate.
6. Coloca las tiras de trucha sobre el pan. Cubre con un poco de escabeche de mejillón. Decora con cebollín.

Crujiente de espárragos

3 porciones

Ingredientes:

- 3 espárragos, cocidos en agua hirviente
- 3 rebanadas de jamón serrano
- 40 g de pasta phyllo
- 1/4 de queso manchego rallado (puedes sustituir por gouda)
- aceite de oliva
- vinagreta de mostaza (sigue la receta incluida en "Tártaro de atún, fresa y mango")
- perejil finamente picado
- lechuga escarola

1. Envuelve cada espárrago con una rebanada de jamón serrano. Reserva.
2. Extiende la pasta phyllo. Córtala en cuatro rectángulos un poco más grandes que los espárragos (dependerá de su tamaño).
3. Coloca los espárragos sobre la pasta phyllo. Añádeles un poco de queso. Envuelve los espárragos en la pasta sellando los bordes con los dedos.
4. Fríe los espárragos. Colócalos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
5. Corta cada espárrago en tres partes. Haz cortes diagonales.
6. Antes de servirlos baña los espárragos con vinagreta de mostaza. Esparce unos pocos perejil encima. Decora con un trocito de lechuga.

Tip: *Para que los espárragos conserven su color verde, pásalos del agua de cocimiento a un recipiente que tenga agua fría y hielo.*

Agradecimientos:
Restaurante Bistro
Tels. 5616 7251, 5616 7243

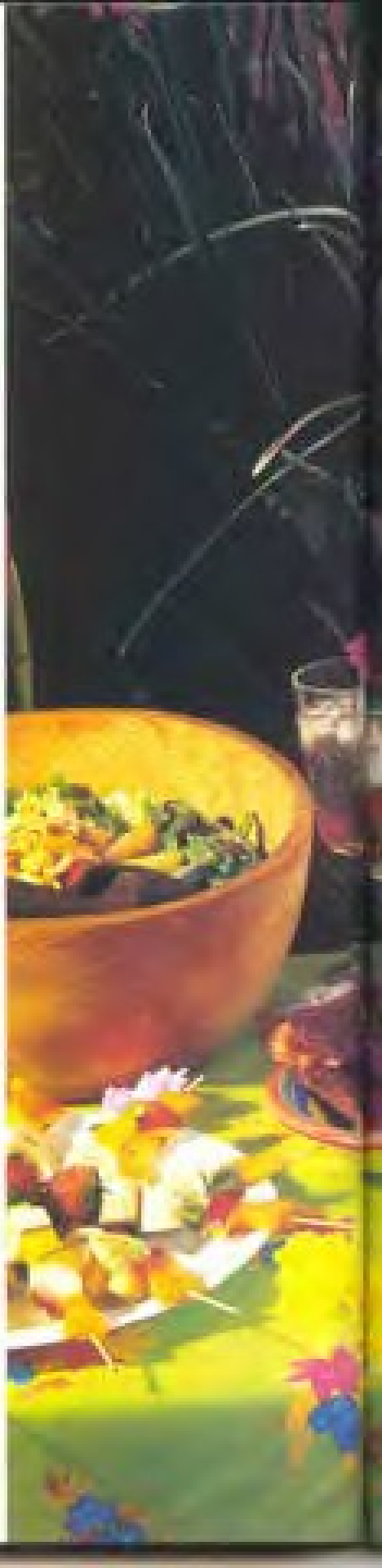
15 al estilo Hawai

¡Moderniza la tradición con color, alegría y sabor!

Por Ivette Aguirre

En otros tiempos, la vida de una mujer se transformaba cuando cumplía 15 años.

En nuestro país esta tradición tiene un doble origen: entre los aztecas, cada mujer que cumplía 15 años era enviada al templo en el que, donde aprendía los quehaceres de su cultura. A su regreso y después de una fiesta, era ofrecida a cualquier guerrero que viera atractiva o propia. En España, en cambio, la fiesta de los quince años (cuenta de largo) ocurría la primera vez que una joven usaba ropa de gala. Una fiesta de quince años puede incluir un banquete o un baile, pero la misa en la iglesia no puede faltar. Durante esta, la joven agradece su niñez, pide orientación para su vida adulta y recibe un ramo de flores a la Virgen María. Según la tradición, la quinceañera lleva una corona de flores y un vestido en colores pastel decorado con bordados, encajes o cascabeles. También es costumbre que mande su última plegaria, recibe su última muñeca e inicie un álbum de fotos de su nueva vida. Durante el banquete, la quinceañera baila su primer vals con su padre, un padrino y un amigo cercano a la familia. Además, es recibida por sus damas (hasta 14 una por cada año que ha vivido) que deben tener 15 años o estar a punto de cumplirlos. A cada una le acompaña un chambelán del mismo



Para lograr esta decoración: aprovecha la época de calor y festeja al aire libre, ya sea en un patio o en una alberca. Utiliza palmas y vegetación para dar el toque tropical; consigue collares de flores típicos de Hawái y decora con flores exóticas.

Menú para 12 personas

- Pizza hawaiana
- Cocteles tropicales
- Ensalada exótica de frutas
- Pepinos con cangrejo
- Ensalada de pollo al curry
- Pastel de piña con salsa de moras azules

Piña colada

4 porciones

Ingredientes

1/2 l de jugo de piña
1/2 l de crema de coco
1 charola de hielo

1. Licua los ingredientes hasta que el hielo se deshaga y la mezcla adquiera una consistencia espesa. Sirve de inmediato.

Ginger - Manzana

4 porciones

Ingredientes

1/2 l de jugo de manzana
1/2 l refresco ginger ale
• hielo
• cerezas para decorar

1. En una jarra mezcla el jugo de manzana con el refresco. Agrega los hielos.
2. Sirve en copas y decora con las cerezas.

2 porciones

Ensalada de pollo al curry

Ingredientes:

- *4 cucharaditas de aceite de oliva*
- *2 cucharaditas de curry en polvo*
- *1 diente de ajo picado*
- *1 cebolla finamente picada*
- *1/2 cucharadita de chile en polvo (opcional)*
- *1 cucharada de fécula de maíz*
- *1 taza de leche de coco*
- *1 ½ de pechuga de pollo (cocida, fría y cortada en cubitos)*
- *6 tazas de variedad de lechugas, limpias y desinfectadas*

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén. Fría el curry dos minutos o hasta que suelte el aroma.
2. Añada el ajo y la cebolla. Cuando estén ligeramente, agregue el chile.
3. Agregue disuelva la fécula de maíz en una taza de agua fría.
4. Cuele la fécula disuelta y la leche de coco en la sartén. Cuando la mezcla espese, agregue el pollo y deje enfriar.
5. Coloque las tiras de pollo en la mezcla anterior durante un minuto de cada lado.
6. Coloque las lechugas en una ensaladera y añada el pollo con el curry.

Tip: *De ser posible, deje marinar el pollo toda la noche anterior.*

12 comensales

Costillitas tropicales

Ingredientes:

1 taza de pulpa de mango verde
3 tazas de salsa catsup
1/2 taza de vinagre blanco
1/2 cucharadita de comino
3 chiles verde
1 cucharadita de sal
2 k de costillar de cerdo

1. Licua la pulpa de mango con la salsa catsup, el vinagre, el comino, los chiles y la sal. Deberá obtener una salsa tersa. De ser necesario, añade dos cucharadas de agua al momento de licuar.
2. Coloca el costillar en un refractario y báñalo con la salsa que preparaste. Deja marinar al menos durante cuatro horas.
3. Precalienta el horno a 170° C.
4. Cubre el costillar con papel de aluminio. Hornea una hora. Retira el aluminio, voltea el costillar con un tenedor y sigue horneando durante 20 minutos más.
5. Para servir, separa las costillas.

TIP *Las costillas quedarán mejor si las dejas marinar toda la noche anterior. Puedes hornearlas con anticipación y, ya partidas, calentarlas 20 minutos. Acompáñalas con arroz salvaje a blanco.*

Verduras salteadas

10 porciones

Ingredientes:

3 manojos de espárragos
• sal
3 cucharadas de mantequilla
3 cucharadas de cebolla picada
2 paquetes de setas
2 lata de fondos de alcachofa, cortados en trozos
2 toronja, su jugo
1 taza de queso parmesano
• gajos de toronja

---

1. Cuece los espárragos en agua hirviente con sal hasta que estén tiernos.
2. Aparte en una sartén, derrite la mantequilla. Agrega la cebolla y déjala acitronar durante algunos minutos.
3. Añade las setas. Cuécelas hasta que estén suaves y suelten su jugo. Agrega los fondos de alcachofa.
4. Corta los espárragos y colócalos en la mezcla anterior junto con el jugo de toronja. Deja al fuego medio durante algunos minutos y sazona al gusto.
5. Aparte, calienta una sartén pequeña y cúbrela con un poco de queso parmesano. Cuando se derrita y dore ligeramente, retira del fuego. Una vez que el queso se enfríe y endurezca, dobla cada disco en la forma que prefieras. Repite hasta tener 8 discos.
7. Sirve las verduras calientes con el queso parmesano y los gajos de toronja.

Pizza hawaiana

Ingredientes:

500 g de queso mozzarella rallado

2 bases grandes para pizza (ya incluyen la salsa de tomate)

500 g de jamón picado

1 lata de piña en trozos

1. Esparcimos el queso sobre las bases para pizza. Cubrimos con jamón, piña y más queso rallado.
2. Cubrimos las pizzas y refrigeramos hasta el momento de cocinar.
3. Precalentamos el horno a 200° C.
4. Horneamos las pizzas 25 minutos o hasta que el queso se derrita.
5. Para servir, cortamos la pizza en rectángulos. Así cada quien toma la porción que desea.

TIP Puedes preparar las pizzas con la anticipación que necesites.

10 porciones

Pepinos con cangrejo

Para el relleno:
- *400 g de surimi de cangrejo*
- *4 cucharadas de mayonesa*
- *2 cucharadas de crema ácida*
- *2 cucharaditas de apio finamente picado*
- *1 cucharada de cebolla finamente picada*

Para servir:
- *4 pepinos europeos*
- *1 zanahoria cortada en juliana grueso*

1. Mezcla todos los ingredientes para el relleno hasta obtener una pasta un poco firme y firme. Reserva.
2. Pela los pepinos. Utilizando preferiblemente frutas de cáscara para mayor colorido y sabor. Cortarlos en rebanadas gruesas. Con cuidado, retirales las semillas.
3. Rellena los pepinos con la mezcla de cangrejo. Decorarlos con tiritas de zanahoria.

TIP: *Para mayor facilidad, pica todos los ingredientes en el procesador de alimentos.*

Kabobs exóticos de fruta

10 porciones

Ingredientes:
- *30 palillos de bambú*
- *6 tazas de tus frutas favoritas, cortadas en trozos (pueden ser mango, plátano, piña, durazno o carambola)*
- *4 cucharadas de mantequilla*
- *3 cucharaditas de rallladura de jengibre*
- *2 cucharadas de azúcar glass*
- *2 cucharadas de jugo de limón*
- *2 cucharadas de almíbar de piña*

1. Sumerge en agua los palillos de bambú durante 30 minutos. Esto evitará que se quemen.
2. Ensarta frutas surtida en cada palillo.
3. Derrite la mantequilla a fuego bajo. Añade el jengibre, un minuto después agrega el azúcar glass, el jugo de limón y el almíbar.
4. Barniza los kabobs con una pincelada. Asarlos sobre una parrilla hasta que empiecen a caramelizar. Voltéalos varias.

TIP: *Para mantenerlos tibios, colócalos dentro del horno.*

Pastel de piña con salsa de moras azules

15 personas

Ingredientes:

350 g de mantequilla
9 huevos separados
1 1/2 latas de leche condensada
370 g de harina
3 cucharaditas de polvo para hornear
1 taza de piña en almíbar, escurrida y en trozos
1 l de crema Chantilly lista para usar

Para la salsa de moras azules:

2 tacos de moras
1/4 taza de azúcar glas
1 cucharadita de jugo de limón

1. Precaliente el horno a 160 °C.

2. Bata la mantequilla y las yemas hasta obtener una mezcla suave. Poco a poco agregue la leche condensada.

3. Aparte, cierna la harina con el polvo para hornear. Añádalo poco a poco a la mezcla de mantequilla.

4. Bata las claras hasta formar picos duros. Con una espátula mezcle con los trozos de piña.

5. Luego, suavemente la mezcla de mantequilla a las claras con piña. Debe obtener una mezcla suave.

6. Vierta la preparación anterior en un molde previamente engrasado, hornee una hora o hasta que al introducir un palillo este salga limpio.

7. Deje que el pastel se enfríe. Desmolde cuidadosamente y corte en tres capas horizontales.

8. Cubra el pastel con la crema Chantilly. Decore con trozos de piña.

9. Para preparar la salsa caliente a fuego medio las moras, el azúcar y dos cucharadas de agua durante cinco minutos. Mueva constantemente.

10. Vierta la salsa en un tazón. Añádale el jugo de limón.

Tip: *Para servir, acompañe cada rebanada de pastel con una cucharada de salsa de moras. Si quiere, divida la crema Chantilly en porciones, dales color con colorantes vegetales y úselos para decorar el pastel o escribir algún mensaje.*

Bautizo y Primera Comunión

Celebra al estilo mexicano estas ceremonias y crea recuerdos para el resto de la vida.

Por Mariana Díaz

En el Catolicismo, la religión más practicada en nuestro país, los siete sacramentos son fundamentales en la vida del creyente. La recepción del Bautizo y de la Primera Comunión son motivo de gran festividad y alegría por parte de familiares y amigos, aquí en nuestro país suele celebrarse con un desayuno al estilo mexicano. Según narra el Nuevo Testamento, Juan Pablo anunciado la llegada del "cordero". Cuando Jesús le pidió que lo bautizara, Juan lo proclamó como el Hijo de Dios. Hoy en día, con el bautizo se recibe el pecado original de Adán y se nace de nuevo como parte del Reino de Dios.

El sacramento de la Eucaristía fue creado por Jesús. La noche que sería apresado para su crucifixión, Jesús consagró pan y vino como "Su Cuerpo y Su Sangre", lo repartió entre sus apóstoles y les pidió que realizaran una ceremonia para recordarle cuando ya no estuviera con ellos. Se llama Primera Comunión a la ocasión en la cual un niño recibe la Eucaristía por primera vez, con lo cual adquiere las responsabilidades religiosas propias de un adulto.

Mil hojas de chocolate blanco

10 porciones

Ingredientes:

1/2 k de pasta hojaldre
450 g de chocolate blanco
1 taza de crema para batir
3 yemas
2 cajitas de frambuesas
2 cucharadas de azúcar

1. Con la ayuda de un rodillo, estira la pasta hojaldre sobre una superficie plana previamente enharinada. Debe quedar muy delgada.

2. Coloca la pasta en una charola para horno. Hornea hasta que dore.

3. Aparte, derrite 350 gramos de chocolate a baño María o en el microondas.

4. Calienta ligeramente la crema. Incorpórala al chocolate derretido.

5. Bate las yemas hasta que esponjen. Poco a poco, agrégalas a la mezcla de chocolate. Bate hasta que la mezcla se esponje.

6. Coloca una capa de pasta hojaldre en el molde o aro que usarás. Cubre con parte de la mezcla de chocolate, coloca algunas frambuesas y cubre con otra capa de hojaldre. Repite un par de veces, terminando con hojaldre.

7. Derrite el resto del chocolate blanco. Con un cono de papel, traza rayas de chocolate sobre el hojaldre.

8. Refrigera hasta que se endurezca y puedas desmoldarlo.

9. Aparte, licua las frambuesas sobrantes con un cuarto de taza de agua y con el azúcar.

10. Para servir, decora los platos con la salsa de frambuesa y coloca una porción del mil hojas.

Tip ***Puedes hacer porciones individuales con aros para mousse altos.***

Tiempo de preparación: 45 minutos aproximadamente.

Rollitos de col Campbell's®

INGREDIENTES
1 lata de Crema de Elote Campbell´s
12 hojas de col grandes.
1 pechuga de pollo cocida.
1 chile poblano asado, desvenado y en rajas.
1/2 cebolla morada rebanada en plumitas.
2 jitomates grandes pelados y sin semillas.
2 dientes de ajo finamente picado.
150 grs. de queso manchego rallado.
Aceite, el necesario.
1/3 de taza de cilantro (opcional).
Sal y pimienta al gusto para sazonar.

RINDE
6 porciones.

MODO DE PREPARACIÓN
1. Mete las hojas de col a remojar en agua hirviendo con sal y déjalas un rato hasta que se suavicen (no demasiado). Deshebra la pechuga lo más finita que puedas y agrega las rajas de poblano y la mitad de las cebollas en plumitas.
2. En un sartén con poco aceite acitrona el ajo, el resto de las cebollas y agrega los jitomates previamente picados. Sazona bien y deja hervir 3 minutos mínimo.
3. Una vez lista la salsa de tomate, licúala con la Crema de Elote Campbell´s y ponla a hervir con un poco de aceite a fuego medio y sin dejar de mover espera a que reduzca un poco.
4. Coloca dos hojas de col sobre una superficie plana, rellena con la mezcla de pollo, agrega un poco de la salsa de elote que preparaste y enrolla la col.
5. Coloca los rollos dentro de una charola de horno o de microondas y calienta por 3 minutos. Sirve los rollitos bañados con el resto de la salsa caliente y espolvorea el queso, si lo deseas puedes picar un poco de cilantro y ponerlo encima.

TIPS

Puedes cambiar las hojitas de col por hojitas de acelga, hacer los rollitos más chicos y servir de 3 a 4 rollitos por persona.